たつの市新宮温水プール　レッスン時間割（2026年10月～）

月

プール

- エクササイズ（※） 10:30～11:00
- 月替わり（※） 11:10～11:50
- 初心者（小西） 12:30～13:00
- やさしい4泳法（小西） 13:10～13:50
- 障がい児 16:00～17:00
- キンダー・キッズ 17:30～18:30
- 4泳法（竹本） 19:30～20:20
- 選手 18:30～20

スタジオ

- 自力整体（松本） 10:00～11:00
- 部位別集中！自力整体（松本） 11:15～12:15
- かるい体操（松尾） 13:00～14:00
- バランスアップヨガ（松尾） 14:10～15:10

水

プール

- 初級スイム（山下） 10:10～10:50
- 4泳法スキルアップ（山下） 11:00～11:40
- 平泳ぎ＆バタフライ（竹本） 11:50～12:30
- スイムクリニック（小原） 12:40～13:20
- キンダー・キッズ（2級まで） 15:30～16:30
- キッズ 16:30～17:30
- キンダー・キッズ 17:30～18:30
- アドバンス 18:30～19:30
- 個人メドレー（三木） 19:30～20:20
- 選手 18:30～20

スタジオ

- バランスコーディネーション（バル） 10:00～10:45
- ZUMBA®（バル） 11:00～12:00
- 青竹（松尾） 13:00～13:45
- バランスボール（松尾） 13:55～14:40

木

プール

- 香島保育園 9:40～10:40
- 4泳法（藤縄） 11:00～11:40
- 基礎水泳（三木） 11:50～12:30
- 楽に泳ごう（三木） 12:40～13:20
- 西楽保育園 13:50～14:50
- キンダー・キッズ（2級まで） 15:30～16:30
- キンダー・キッズ 16:30～17:30
- キンダー・キッズ 17:30～18:30
- 4泳法（小原） 19:30～20:20

スタジオ

- 青竹（松尾） 9:30～10:15
- 初心者 ※不定期開催（藤縄） 10:10～10:50
- ゆるゆるエアロ（松尾） 10:30～11:15
- バレトン（福島） 11:30～12:20
- ヨガ（岡澤） 12:30～13:30

金

プール

- 親子 10:00～10:45
- クロール&背泳ぎ（植田） 11:00～11:40
- アクアビクス（植田） 12:00～12:30
- スイムプラス（藤縄） 12:40～13:20
- キンダー・キッズ（2級まで） 15:30～16:30
- キッズ 16:30～17:30
- キンダー・キッズ 17:30～18:30
- アドバンス 18:30～19:30
- 基礎水泳（三木） 19:30～20:20
- 選手 18:30～20

スタジオ

- バレトン（田中） 10:00～10:45
- ピラティス（田中） 10:55～11:45
- コンディショニング（RIE） 12:00～12:30
- かんたんダンス（RIE） 12:40～13:30
- かんたんエアロ（岡澤） 19:00～19:50

土

プール

- キンダー 9:30～10:30
- キッズ 10:30～11:30
- キンダー・キッズ 11:30～12:30
- キンダー・キッズ（2級まで） 13:30～14:30
- キンダー・キッズ 14:30～15:30
- キンダー・キッズ 15:30～16:30
- アドバンス 16:30～17:30
- 選手 16～17:30

スタジオ

- ズンバゴールド（二瓶） 14:00～14:45

（※）はコーチが日替わりで変わります。受付カウンター下の担当表を確認してください。

木曜日10:10からの初心者は不定期開催です。開催日は受付カウンター下で確認ください。

←わっかタオル必要クラス　←シューズ必要クラス